



ちょっとマニアック？な筋トレ講座

肩周りをとにかく鍛える編

ショルダープレス

- 1 肩幅ぐらゐに両手を開きお尻を高くする。
- 2 肘を左右に開きながら頭部を下げる。
- 3 ゆっくり元の位置へ戻す。



負荷を軽くしたい



肘を軽く曲げ、真上に上げましょう！
(20回3セット)

10回
3セット

サイドレイズ

- 1 身体の横から斜め前45度方向に腕をあげる。
- 2 肘を軽く曲げ、肩と肘が同じ高さになる所まで上げます。



横から見る



重りやダンベルを使い負荷を上げましょう！

20回
3セット

フロントレイズ

- 1 サイドレイズのやり方で前方向に動かします。



リアレイズ

(逆三角形を目指す方向け)



20回
3セット

20回
3セット

一口メモ!

一言で肩と言っても、肩には前・横・後ろの筋肉があり、アプローチの仕方も変わってきます。特に順番にこだわりが無い方は高負荷のショルダープレスから入り、最後はフロントレイズで追い込んではいかがでしょうか？